

# ТЕСТИРОВАНИЕ ДЛЯ СТАРШЕГО ТРЕНЕРА СПОРТИВНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Ф.И.О. тестируемого

дата

населенный пункт

## I. Правила соревнований по легкой атлетике

1. Какую стандартную аббревиатуру не используют при создании стартовых или итоговых протоколов:
  - DNR;
  - NM;
  - DNS;
  - DQ;
  - DNF.
2. Координатор старта должен:
  - распределить обязанности между членами групп судей на старте;
  - контролировать выполнение обязанностей каждым членом группы;
  - при необходимости заменять судей на старте;
  - сохранять все документы, оформленные во время процедуры старта.
3. При подаче апелляции Краснодарский край- Московская область, члены апелляционного жури могут быть из:
  - Москвы- Московской области- Ленинградской области;
  - Краснодарского края- Московской области - Волгоградской области;
  - Ленинградской области - Пермского края- Волгоградской области;
  - Краснодарского края- Московской области- Волгоградской области.
4. Какой судья виноват в том, что спортсмен пронёс с собой на сектор плеер/ телефон:
  - старший судья на виде;
  - рефери на виде;
  - пронос плеера/ телефона не запрещен;
  - судья, отвечающий за комнату (место) сбора и регистрации участников.
5. В течении какого времени представитель может подать апелляцию или протест:
  - до 20 минут с официального объявления результата;
  - до 30 минут с возникновения спорного момента;
  - до 40 минут с объявления результата информатором;
  - до 30 минут с объявления результата информатором.
6. Что является официальным объявленным результатом:
  - результат, объявленный секретарем по виду;
  - результат, объявленный судьей- информатором;
  - результат, высветившийся на бегущей строке автоматической системы хронометража работающей на финише;
  - результат, объявленный старшим судьей по виду.
7. Высота барьера в беге на 100 м у женщин:
  - 0,991;
  - 0,914;
  - 0,838;
  - 0, 865.
8. На соревнованиях, на подготовку по прыжкам тройным прыжком участнику (если это первая попытка) предоставляется:
  - 2 минуты;
  - 1 минута;
  - 3 минуты;
  - 0,5 минуты.
9. Расстояние от линии отталкивания до дальнего края ямы для приземления в горизонтальных прыжках должно быть не менее:
  - 6 метров;
  - 8 метров;
  - 10 метров;

- 12 метров.

10. Сколько попыток при перепрыжке может сделать спортсмен в вертикальных прыжках:

- 4;

- 3;

- 2;

- 1.

11. Вес снаряда в метании копья у юниорок:

- 500 г.;

- 600 г.;

- 700 г.;

- 800 г..

12. Место спортсмена определяется в порядке:

- в порядке, в котором туловище «коснулось» вертикальной плоскости финишной линии;

- в порядке, в котором грудь «коснулась» вертикальной плоскости финишной линии;

- в порядке, в котором рука/нога «коснулась» вертикальной плоскости финишной линии.

## **II. Федеральный стандарт спортивной подготовки**

1. Назовите этапы спортивной подготовки:

---

2. Какая минимальная наполняемость групп тренировочного этапа: \_\_\_\_\_

3. Какая минимальная наполняемость групп этапа спортивного совершенствования: \_\_\_\_\_

4. Какая минимальная наполняемость групп этапа высшего спортивного мастерства: \_\_\_\_\_

5. Необходимый разряд для зачисления на этап спортивного совершенствования: \_\_\_\_\_

6. На сколько недель рассчитан годовой тренировочный план (выберите правильный ответ):

- 48 недель;

- 52 недели;

- 46 недель.

7. Кем осуществляется порядок формирования групп спортивной подготовки (выберите правильный ответ):

- тренером;

- организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

8. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются (выберите нужный вариант):

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль;

- всё перечисленное.

9. На каких этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта легкая атлетика допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку (выберите правильный ответ):

- этап начальной подготовки;

- тренировочный этап;

- этап спортивного совершенствования;

- этап высшего спортивного мастерства.

10. Предоставляется ли возможность лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (выберите правильный ответ):

- да;

- нет.

11. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы начальной подготовки (выбрать правильный ответ):

- 7;
  - 10;
  - 9.
12. Минимальный возраст лиц для зачисления на тренировочный этап (выбрать правильный ответ):
- 12;
  - 13;
  - 10.

### III. Антидопинговые правила

1. Спортсмены, которые включены в пул тестирования, обязаны выполнять следующие требования: Выберите один или несколько вариантов ответов:
- ежеквартальное обследование врачом спортивной федерации;
  - ежегодная оплата членских взносов пула тестирования;
  - регистрация в пуле тестирования не менее, чем за 6 месяцев, прежде чем будет возможным возвращение;
  - требования о терапевтическом использовании запрещенных в спорте субстанций и/или методов;
  - обязанность предоставлять информацию о местонахождении.
2. Принцип «строгой ответственности» заключается в том, что...? Выберите один ответ:
- спортсмен может быть наказан за допинг, только если будет доказано, что он принимал запрещенную субстанцию намеренно;
  - когда спортсмен принимает запрещенную субстанцию, он должен обязательно обсудить это со своим врачом;
  - спортсмен несет ответственность за все, что попадает в его организм. Наличие запрещенной субстанции в организме спортсмена будет являться нарушением Антидопинговых правил вне зависимости от степени его вины.
3. Дисквалифицированному за допинг спортсмену? Выберите один ответ:
- разрешается тренироваться в течение срока действия дисквалификации и принимать участие в соревнованиях в других видах спорта;
  - разрешается продолжать тренироваться в течение срока дисквалификации, но не разрешено принимать участие в соревнованиях любого рода;
  - не разрешается в течение срока действия дисквалификации принимать участие в организованных тренировочных мероприятиях, а также в соревнованиях любого рода;
  - разрешается тренироваться в течение срока действия дисквалификации и участвовать в товарищеских матчах.
4. Действие какого закона распространяется на пищевые добавки? Выберите один ответ:
- закон о качестве и безопасности пищевых продуктов;
  - закон о лекарственных препаратах;
  - закон об обязательном отпуске по рецепту.
5. Что произойдет, если спортсмен не явился на допинг-контроль? Выберите один ответ:
- он может связаться с инспектором, чтобы назначить встречу на более поздний срок;
  - неявка для контроля или отказ будет расцениваться как положительный результат анализа и наказываться соответствующим образом.
6. Что произойдет, если спортсмены из пула тестирования не соблюдают порядок предоставления информации о местонахождении? Выберите один ответ:
- одно нарушение порядка предоставления информации о местонахождении, как правило, сразу же приводит к дисквалификации сроком на один год;
  - если порядок предоставления информации повторно не соблюдается, как правило, ничего не происходит;
  - 3 нарушения порядка предоставления информации о местонахождении в течение 12 месяцев приводят к дисквалификации сроком на два года.
7. Если спортсмен заболел гриппом, то он может принять самостоятельное решение о том, какие лекарства употреблять, чтобы вылечиться. Выберите один ответ:
- да;
  - нет.
8. Если спортсмен не знает, что результаты теста могут быть положительными из-за пассивного курения конопли: Выберите один ответ:
- он не может быть наказан за это;
  - он будет оправдан в любом случае;

- он может быть наказан при положительном результате анализа в любом случае.

9. При употреблении какого горячего напитка спортсмены должны соблюдать осторожность?

Выберите один ответ:

- азиатский чай;

- кофе;

- горячий шоколад.

10. Стимулирующие выработку белка агенты, которые действуют на эндокринную систему:

- наркотики;

- гормон;

- стимуляторы;

- диуретики;

- анаболики.

11. Этот гормон ускоряет строительство мышц; существует риск повреждения печени:

- ЭПО;

- ХГЧ;

- тестостерон.

12. Гормон, который вырабатывается в почках и увеличивает производство красных кровянистых телец (эритроцитов), тем самым улучшая перенос кислорода:

- ЭПО;

- ХГЧ;

- тестостерон.

#### **IV. Информация о спортивных результатах**

1. Кто стал первым победителем 1 юношеских Олимпийских игр в 2010 году, которые проходили в Сингапуре (выберите правильный ответ):

- Ряполов Анатолий;

- Тронева Наталья;

- Лесной Александр.

2. Первая кубанская Олимпийская чемпионка:

3. В каком году на Кубани был создан первый кружок по бегу, прыжкам (выберите правильный ответ):

- 1952;

- 1912;

- 1925.

4. Какой результат показал Конева Екатерина в тройном прыжке на летнем Чемпионате России в 2018 году (выберите правильный ответ):

- 13,50;

- 14,79;

- 14,05.

5. Какое место заняла спортивная сборная команда Краснодарского края по легкой атлетике на Спартакиаде молодежи России 2018 года (выберите правильный ответ):

- 2;

- 4;

- 3.

6. Какое место заняла спортивная сборная команда Краснодарского края по легкой атлетике на Спартакиаде учащихся России 2017 года (выберите правильный ответ):

- 4;

- 2;

- 1.

7. Автоматически в основной состав спортивной сборной команды Краснодарского края включаются спортсмены (выберите правильный ответ):

- установившие рекорда края;

- по решению тренерского совета;