

ТЕСТИРОВАНИЕ ДЛЯ ГЛАВНОГО ТРЕНЕРА СПОРТИВНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Ф.И.О. тестируемого

дата

населенный пункт

I. Правила соревнований по легкой атлетике

1. 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.

2. Какую стандартную аббревиатуру не используют при создании стартовых или итоговых протоколов:

- DNR;
- NM;
- DNS;
- DQ;
- DNF.

3. Как обозначается желтая карточка:

- YS;
- YC;
- YRC;
- RC.

4. Что не считается помощью спортсмену:

- «лидирование» лицами, не участвующими в забеге;
- использование плеера в соревновательной зоне;
- предоставление помощи судьей (показ места отталкивания в прыжках);
- просмотр видео/фото изображений с попытками, лицами находящимися вне соревновательной зоне.

5. Что не является помощью спортсмену:

- объявление результатов в виде старшим судьей;
- объявление результатов в виде секретарем;
- объявление результатов в виде Рефери по виду;
- объявление результатов в виде судьей- информатором.

6. Место спортсмена определяется в порядке:

- в порядке, в котором туловище «коснулось» вертикальной плоскости финишной линии;
- в порядке, в котором плечо «коснулось» вертикальной плоскости финишной линии;
- в порядке, в котором рука/нога «коснулось» вертикальной плоскости финишной линии.

7. Какое положение при беге в коридоре не ведет к отстранению команды:

- если спортсмен выбежал из коридора с эстафетной палочкой, полностью;
- передача эстафетной палочки участнику другой команды;
- если любая часть туловища находится вне коридора.

8. При каком нарушении не снимается команда в эстафетном беге:

- передачи палочки вне коридора;
- потеря палочки бегущим спортсменом и подбирание им же на беговой дорожке слева;
- если любая часть туловища спортсмена находится вне коридора.

9. Эстафету на дистанции 4x200м. на стадионе, нельзя проводить способом:

- если возможно, полностью по отдельным дорожкам (четыре виража по дорожкам);
- по отдельным дорожкам на протяжении первых двух этапов, а также часть третьего этапа до ближайшей точки перед выходом на общую дорожку в соответствии с Правилom 163.5 (бег по дистанции), когда спортсмены могут уйти со своих дорожек (три виража по дорожкам);
- по отдельным дорожкам на первом этапе до ближайшей точки перед выходом на общую дорожку в соответствии с Правилom 163.5(бег по дистанции), когда спортсмены могут уйти со своих дорожек (один вираж по дорожкам);
- по отдельным дорожкам бег по виражу на протяжении первого этапа, затем сход на первую, общую дорожку.

10. Сколько ям с водой нужно преодолеть спортсмену в беге на 3 000 м:

- 5;
- 6;
- 7;
- 8.

11. Расстояние между барьерами в беге на 110 метров с барьерами:

- 13,72;
- 9,14;
- 14,02;
- 8,50.

12. Ширина линий ограничивающих дорожки:

- 5 см;
- 6 см;
- 2 см;
- 3 см.

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

- 4;
- 3;
- 2;
- 1.

14. Если при перепрыжке равенство результатов продолжалось в плоть до последней не взятой обоими спортсменами высоты то:

- спортсменам дается еще 1 попытка на этой высоте;
- спортсменам дается еще 1 попытка в порядке убывания высот;
- планка поднимается на 5 см;
- планка опускается на 5 см;
- планка поднимается на 2 см;
- планка опускается на 2 см .

15. Вес снаряда в толкании ядра у юниоров:

- 6 000 г.;
- 5 000 г.;
- 7 000 г.;
- 6 500 г..

II. Федеральный стандарт спортивной подготовки

1. Назовите этапы спортивной подготовки:

2. Какая минимальная наполняемость групп этапа начальной подготовки: _____

3. Какая минимальная наполняемость групп тренировочного этапа: _____

4. Какая минимальная наполняемость групп этапа спортивного совершенствования: _____

5. Какая минимальная наполняемость групп этапа высшего спортивного мастерства: _____

6. Необходимый разряд для зачисления на этап спортивного совершенствования: _____

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

- 48 недель;
- 52 недели;
- 46 недель.

8. На каких этапах спортивной подготовки осуществляется работа по индивидуальным планам (выберите правильный ответ):

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап;
- этап спортивного совершенствования;
- этап высшего спортивного мастерства.

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

- тренером;

- организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

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

- 7;
- 10;
- 9.

14. Минимальный возраст лиц для зачисления на тренировочный этап (выбрать правильный ответ):

- 12;
- 13;
- 10.

15. Минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивного совершенствования (выбрать правильный ответ):

- 18;
- 16;
- 17.

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

- ЭПО;
- ХГЧ;
- тестостерон.

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

- ЭПО;
- ХГЧ;
- тестостерон.

4. 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.

5. 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 представления информации о местонахождении в течение 12 месяцев приводят к дисквалификации сроком на два года.

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

- наркотики;
- гормон;
- стимуляторы;
- диуретики;
- анаболики.

7. 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.

8. Куратор или врач может понести наказание в случае, если он рекомендует или помогает спортсмену принимать запрещенные субстанции (без разрешения на ТИ), и результат допинг-теста спортсмена оказывается положительным. Выберите один ответ:

- да;
- нет.

9. Как долго проба В остается в лаборатории в замороженном виде после анализа пробы А? Выберите один ответ:

- срок зависит от результата анализа пробы А и решения антидопинговой организации, заказавшей тестирование;
- по решению Тестирующей организации, от 3 месяцев до 10 лет;
- 3 месяца;
- 6 месяцев;
- 1 год.

10. Что означает «точный визуальный контроль» при сборе мочи для допинг-контроля? Выберите один ответ:

- мочу собирают в прозрачный контейнер, чтобы сразу определить, достаточно ли этого объема;
- лицо, которое отвечает за допинг-контроль, наблюдает, когда спортсмен собирает мочу в мочеприемник;
- во время сдачи спортсменом пробы мочи должно присутствовать доверенное лицо.

11. Кодекс ВАДА – это...? Выберите один ответ:

- формула, с помощью которой инспекторы допинг-контроля идентифицируют себя для спортсменов;
- антидопинговые правила, которые должны гарантировать справедливый и равноправный спорт во всем мире;
- секретный код среди спортсменов с целью обмена информацией о последних допинговых веществах.

12. В случае болезни или травмы, которые делают участие в соревнованиях невозможным, информацию о местонахождении необходимо по-прежнему обновлять в системе ADAMS. Выберите один ответ:

- да;
- нет.

13. Что такое TUE?:

- разрешение на терапевтическое использование;
- тренировки и успех;
- формуляр тренировок и питания;
- сроки и декларации;
- протокол тестирования и результатов.

14. Врач прописывает спортсмену прием лекарства. Что должен делать спортсмен? Выберите один ответ:

- он следует рекомендациям и принимает лекарство;
- он проверяет (или уточняет у РУСАДА), содержит ли препарат запрещенные субстанции;
- он посылает препарат на проверку в РУСАДА.

15. Если спортсмен заболел гриппом, то он может принять самостоятельное решение о том, какие лекарства употреблять, чтобы вылечиться. Выберите один ответ:

- да;
- нет.

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. Какое место должен занять спортсмен на Чемпионате, Кубке (финал), первенстве России и Спартакиаде России, что бы попасть в основной состав спортивной сборной команды Краснодарского края (выберите правильный ответ):

- с 1 по 15;
- с 1 по 10;
- с 1 по 8.

5. Какое место должен занять спортсмен на Межрегиональных соревнованиях, что бы попасть в основной состав спортивной сборной команды Краснодарского края (выберите правильный ответ):

- с 1 по 5;
- с 1 по 3;
- с 1 по 2.

6. Какое место должен занять спортсмен на Чемпионате, первенстве Краснодарского края, Спартакиаде Кубани, что бы попасть в основной состав спортивной сборной команды Краснодарского края (выберите правильный ответ):

- с 1 по 3;
- только 1;
- с 1 по 2.

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

- 13,50;
- 14,79;
- 14,05.

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

- 2;
- 4;
- 3.

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

- 4;
- 2;
- 1.

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

- установившие рекорда края;
- по решению тренерского совета;
- которые входят в состав спортивной сборной команды России.

11. В каком виде программы на 3 юношеских Олимпийских играх в Аргентине в 2018 году Виолетта Игнатьева стала серебряным призером (выберите правильный ответ):

- метание копья;
- метание диска;
- метание молота.

12. Выберите один или несколько правильных ответов, которые непосредственно относятся к такому спортсмену как Александр Грипич:

- победитель Всемирной Универсиады;
- серебряный призер Чемпионата Европы в помещении;
- бронзовый призер ОИ;
- мастер спорта России международного класса;
- ни один из ответов неправильный;
- все ответы правильные.

13. В каком году Евгений Лукьяненко стал серебряным призером ОИ (выберите правильный ответ):

- в 2012 году в Лондоне;
- в 2008 году в Пекине;
- в 2016 году в Рио-де-Жанейро.

14. Личный рекорд Евгения Лукьяненко на открытом воздухе (выберите правильный ответ):

- 5,95;
- 6,01;
- 6,05.

15. Выберите один или несколько правильных ответов, которые непосредственно относятся к такому спортсмену как Александр Лесной:

- серебряный призер Чемпионата Мира;
- мастер спорта России международного класса;
- победитель Всемирной Универсиады;
- ни один из ответов неправильный;
- все ответы правильные.