**Спортивный туризм.**

Правила выполнения заданий: все задания делятся на 7 уровней сложности.

1 уровень — выполняют учащиеся 2011-2008 гг. рождения

2 уровень — учащиеся 2008-2007 гг рождения

3 уровень — 2007-2006

4 уровень — 2006-2005

5 уровень — 2005-2004

6 уровень — 2004-2003

7 уровень — 2003 и старше

Итого учащиеся 2011, 2010, 2009 гг будут искать ответы на 6 вопросов в неделю, все остальные группы — на 12.

**Задание 1.**

***Первый уровень:***

1.1. О каком виде спорта идет речь?

**«Походы по маршрутам определенной категории сложности, а также участие в чемпионатах по этим походам и в соревнованиях по технике преодоления естественных препятствий»**

*Ответ:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

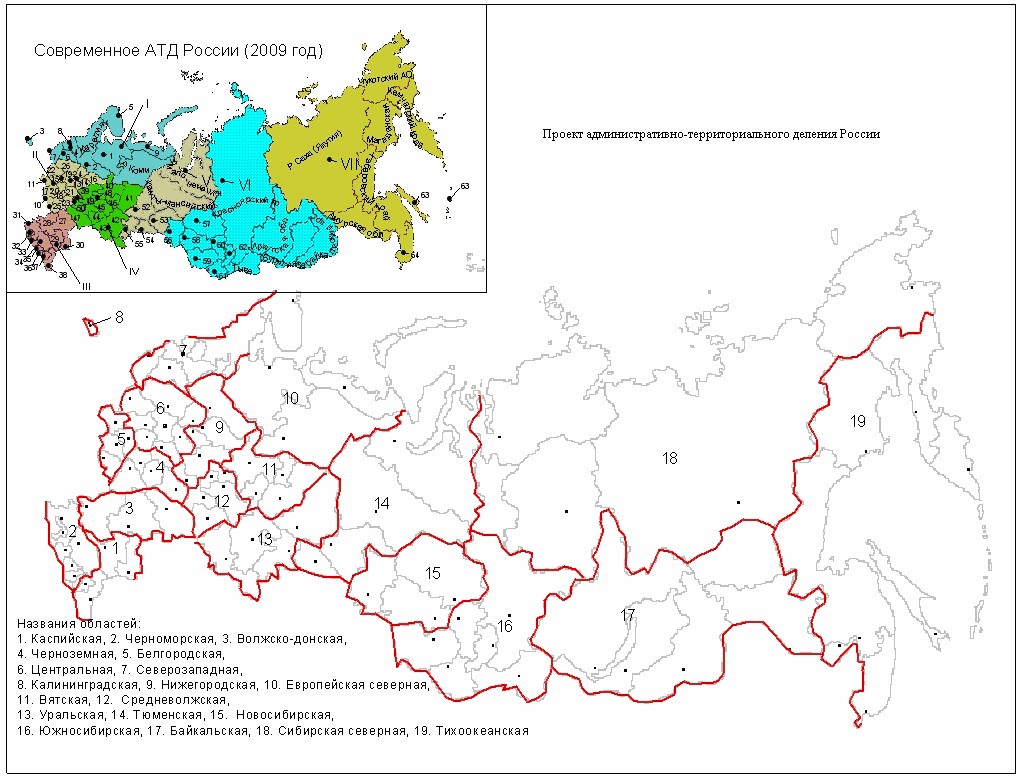
1.2. На какие части тела надеваются представленные ниже страховочные системы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| а).\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | б).\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | в).\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

1.3. Топограф перепутал некоторые подписи к знакам. Напишите верные:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| а). редкий лес | б). родник | в). тропа |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  |  |  |
|  |  |  |
| г). ограда | д). лиственное дерево | е).пересыхающая река |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

1.4. В каком административном районе России мы живем?



*Ответ:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

1.5. Гигиена это:

|  |  |
| --- | --- |
| а). поддержание здорового образа жизни.  б). поддержание чистоты | в). наращивание мускулатуры |

1.6. Как необходимо ставить ногу на землю при движении по пересеченной местности:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| а). на носок | б). на ребро | в). на пятку | г). на всю ступню |

**Второй уровень.**

2.1. К какому направлению спортивного туризма относятся соревнования, проводимые в спортивных залах:

|  |  |
| --- | --- |
| а). группа дисциплин «маршрут» | б). группа дисциплин «дистанция» |

2.2. Для преодоления каких препятствий используют вертикальные веревочные перила:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| а).река  б).склон | в).скалы  г).овраг | д).болото  е).бурелом |

2.3. Распределите наименование носителей информации о местности в соответствии с изображениями:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| а).\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | б).\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | в).\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | г).\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

***Варианты:*** Топографическая карта, спортивная карта, космический фотоснимок, орографическая схема.

2.4. Отметьте герб Краснодарского края:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| а). | б). | в). |

2.5. С какой периодичностью юный спортсмен должен проходить медицинское обследование по допуску к занятиям спортивным туризмом:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| а). каждый месяц | б). два раза в год | в). один раз в год |

2.6. Выберите три основных физических качества туриста-спортсмена:

**Сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, координация движений.**

**Третий уровень**

**3.1. Под какими цифрами находятся следующие узлы:**

**а).серединный проводник:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**б). штык:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**в). грепвайн: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  |  |  |  |
| **5** | **6** | **7** | **8** |

**3.2. Найдите «лишние» показатели, влияющие на результат каждого конкретного участника на соревнованиях:**

**Погодные условия, штрафные баллы, рельеф местности, время прохождения дистанции.**

3.3. Соотнесите обозначение масштаба с его описанием:

|  |  |
| --- | --- |
| **Обозначение масштаба** | **Описание масштаба** |
| 1. 1: 1 000 000 | 1. 2 км в 1см |
| 2. 1: 25 000 | 2. 100 м в 1см |
| 3. 1: 100 000 | 3. 10 км в 1см |
| 4. 1: 500 000 | 4. 1 км в 1см |
| 5. 1: 50 000 | 5. 250 м в 1см |
| 6. 1: 200 000 | 6. 500 м в 1 см |
| 7. 1: 10 000 | 7. 5 км в 1 см |

**3.4. Найдите флаг Краснодарского края:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **а).** | **б).** | **в).** |

3.5. О каком виде закаливания идет речь:

**«Благодаря переменному воздействию на организм высоких и низких температур, стенки наших кровеносных сосудов становятся более эластичными, обменные процессы в организме активируются, происходит укрепление защитных функций организма**»

***Ответ:* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

3.6. Какое из нижеперечисленных упражнений лучше всего укрепляет мышцы груди, плечи и трицепсы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| а).выпады  б).отжимания | г).приседания  д).подтягивания | е).бег |

**Четвертый уровень**

4.1. Определите тип палатки по конструкции:

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| а).\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | б).\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  |  |
| в).\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | г).\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

4.2. Какое количество участников команды может одновременно находиться на вертикальных перилах?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| а).вся команда | б). 1 участник. | в). 2 участника. |

4.3. Найдите ошибочное указание на главную точку фигуры топографического внемасштабного знака:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. |

4.4. Назовите три основные экологические проблемы Краснодарского края:

*Ответ:1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

4.5. Ниже приведены стадии опасного состояния, приводящего к заболеваемости и травматизму. Определите это состояние.

- усталость, не прекращающаяся после 5—7 часов отдыха

- постоянные болезни

- головные боли

- безуспешные попытки заснуть (особенно в раннее время)

- раздражительность, снижение внимания, памяти, способности концентрации, эмоциональный сдвиг

- повышение давления

*Ответ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

4.6. Способность двигательно выйти из любого положения, справиться с любой возникшей двигательной задачей называется:

*Ответ:*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Пятый уровень**

5.1. Какие узлы используются для пристегивания участника к страховочной веревке:

**Булинь, встречная восьмерка, восьмерка петля, проводник, встречный проводник, двойной проводник, простой штык, грепвайн, австрийский проводник, схватывающий.**

*Ответ:* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**5.2. Расшифруйте аббревиатуры спортивного туризма:**

**«ИС»:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«КЛ»:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

5.3. Определите форму рельефа по описанию:

**Углубление конусообразной формы. Имеет характерную точку — дно, боковые скаты (или склоны) и характерную линию — линию бровки. Линия бровки — это линия слияния боковых скатов с окружающей местностью.**

***Ответ:*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

5.4. Какой вид промышленности представлен только на юге Кемеровской области:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| а). горнодобывающая | б). фармацевтическая | в). металлургическая |

5.5. Определите, кто укусил пострадавшего по симптомам и изображению:

|  |
| --- |
|  |

**1-2 глубокие ранки, кровотечение отсутствует (кровь быстро запеклась в ранках) сильный отек, посинение вокруг места укуса, боль, тошнота, озноб, повышение температуры тела, рвота, падение артериального давления, головокружение, озноб, судороги, в тяжелых случаях – потеря сознания**

*Ответ:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

5.6. Назовите упражнение, развивающее выносливость, прыгучесть, укрепляющее сердечно-сосудистую и дыхательную системы, помогающее избавиться от жировых запасов, укрепляющее мышцы ног:

***Ответ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

**Шестой уровень**

6.1. Для чего используется палатка, изображенная на фотографии?



*Ответ:* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6.2. Найдите ошибку в выполнении технического приема:



|  |
| --- |
|  |

*Ответ:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

6.3. С какой стороны находятся опасные места?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | |
| а). с севера | б). с юга | в). с запада | г). с востока |

6.4. «Доношение о поиске руд» А. Волкова относится:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| а). к началу 18 века | б). к началу 17 века | в). к началу 19 века |

6.5. При каком варианте постановки ноги на трение увеличивается поверхность сцепления с рельефом?

|  |  |
| --- | --- |
| а). пятка опущена | б). пятка приподнята |

**Седьмой уровень**

7.1. Подпишите типы карематов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| а).\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | б).\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | в).\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

7.2. Определите техническую ошибку участника, находящегося на этапе «спуск»:

|  |
| --- |
|  |

*Ответ:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

7.3. Что отделяет запретную для бега территорию?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| а). каменная стена | б). трубопровод | в). высокая ограда |

7.4. Назовите самую высокую гору Краснодарского края:



*Ответ:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

7.5. Что приводит в движение кости в суставах?

|  |  |
| --- | --- |
| а). сокращение мышц | б).сокращение сухожилий |

7.6. При прохождении каких участков чаще всего применяется постановка ноги на рант?

а) при траверсах

б). при подъеме

в). когда возникает необходимость прижать тело к стене

г). когда возникает необходимость шагать скрестно