ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ТЕСТАМ

1. Общее положение

Представленные тесты составлены по типу «выбери – подставь нужный вариант», что позволяет выполнить их быстро.

Применять тесты возможно, как непосредственно во время проведения повторного инструктажа по правилам ТБ при занятиях по скалолазанию, так и в качестве итоговой аттестации.

2. Рекомендации по организации и проведению тестирования

Организатор тестирования заранее готовит бланки для проведения тестов. Бланк включает в себя вопросы с вариантами ответов на них и карточку - задание. Возможно использовать бланк тестов без карточки – задания, но при этом тестируемый должен на отдельном листе самостоятельно выписывать номер вопроса и выбранный ответ (затрачивается лишнее время, возникают ошибки при записывании), либо ответы будут указываться непосредственно на бланках тестов (одноразовые бланки). Тестируемым нужно выбрать правильный вариант ответа. В некоторых вопросах необходимо будет найти несколько правильных вариантов ответов. Бланк создаётся таким образом, чтобы при контроле правильных ответов, чётко можно было видеть выбранные варианты ответов участниками тестирования.

3. Условия тестирования:

 - помощь со стороны запрещена;

- участники тестирования имеют с собой только письменные принадлежности;

- перед тестированием учащиеся знакомятся с условиями проведения теста;

- для выполнения теста отводится определенное время (в нашем случае - 30 минут);

- задания можно выполнять в любой последовательности;

- правильный ответ отмечается любым знаком (крестик, галочка, кружочек и т. д);

- тестирование начинается одновременно для всех участников.

4. Итоговый результат

Определяется по числу правильных ответом по всем вопросам. Проходной балл 75%.

Внимание!

На один вопрос может быть приведено как один, так и несколько правильных ответов.

5. Примерный образец карточки – задания

|  |
| --- |
| Фамилия, Имя тестируемого |
| № вопроса | Выбранный ответ |
| А | Б | В | Г | Д | Е |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |

**ТЕСТЫ**

1. Какие виды страховок вы знаете:

*а) нижняя страховка;*

*б) верхняя страховка;*

*в) гимнастическая страховка;*

*г) комбинированная страховка;*

*д) общая страховка.*

2. Во время страховки можно сидеть, лежать или разговаривать по телефону:

*а) можно;*

*б) нельзя;*

*в) можно, если очень важный звонок;*

*г) можно, если участник находится на верхней страховки;*

*д) можно, если участник лезет больше 3-х минут;*

*е) нельзя, только в момент вщёлкивания верёвки с страховочную точку.*

3. Где можно использовать верхнюю страховку:

*а) на плоскостях оборудованных для данного вида страховки не менее чем двумя точками;*

*б) на плоскостях имеющих ряд вертикальных шлямбуров;*

*в) где угодно;*

*г) на местах без видимых перегибов.*

4. Во время гимнастической страховки:

*а) можно подстраховывать лезущего руками, для устранения травмы головы;*

*б) можно подставлять спину, для мягкого удара при срыве;*

*в) можно лечь и выставить ноги под лезущего.*

5. Где и когда применяется гимнастическая страховка:

*а) в боулдеринге и лазании на высоте не более трёх метров;*

*б) при Deep Water лазание;*

*в) когда не прощелкнута первая оттяжка;*

*г) когда не прощелкнута вторая оттяжка.*

6. При верхней страховке веревка должна проходить не менее чем через ??? независимую(-ые) точки страховки и несущие сопоставимую нагрузку:

*а) через одну;*

*б) через три;*

*в) через две;*

*г) через четыре.*

7. Какую команду должен подать лезущий, во время выпадения элементов рельефа, или падения элементов снаряжения вниз:

*а) внимание;*

*б) аккуратно;*

*в) камень;*

*г) осторожно;*

*д) дорогой друг.*

8. При страховке через спусковое устройство «гри-гри», какая часть веревки является основной, которую ни в коем случае нельзя выпускать из рук:

*а) которая находится выше страховочного устройства;*

*б) которая находится ниже страховочного устройства;*

*в) обе.*

9. Можно ли начинать лазание до того момента, пока тренер (педагог или инструктор) не дал разрешение:

*а) можно, если все пошли лазать;*

*б) можно, если уже расписались в журнале по ТБ;*

*в) нельзя;*

*г) нельзя, пока более опытные учащиеся не начали делать это первыми.*

10. Привязывание лезущего к страховочной веревке разрешено следующими узлами:

*а) двойной булинь;*

*б) встречная восьмерка с контрольным узлом;*

*в) проводник восьмерка одним концом с контрольным узлом;*

*г) проводник восьмерка;*

11. Какой вид веревки лучше использовать при организации верхней страховки:

*а) статическую верёвку;*

*б) динамическую верёвку;*

*в) канат;*

*г) репшнур.*

12. Перед началом работы, необходимо:

*а) страхующий должен убедится, что лезущий правильно завязал узел или встегнул карабины в систему, а лезущий должен проверить, как встёгнуто страховочное устройство у страхующего и после получения положительного ответа на вопрос «страховка готова»? - начать движение;*

*б) после получения положительного ответа на вопрос «страховка готова»? – позвонить родственникам;*

*в) помолиться;*

*г) сообщить страхующему о времени суток.*

13. Находиться под лезущим в боулдеринговом зале:

*а) разрешено;*

*б) разрешено, если ты в каске;*

*в) запрещено;*

*г) разрешено, если тренер не видит;*

*д) разрешено, в момент гимнастической страховки.*

14. В момент нахождения на трассе браться за страховочные крючья (шлямбура):

*а) можно, если по-другому не получается пролезть трассу;*

*б) можно, если уверен, что иначе сейчас сорвёшься;*

*в) можно, в момент лазания с нижней страховкой и прощёлкивания оттяжки;*

*г) нельзя никогда.*

15. Приступать к лазанию без предварительной разминки:

*а) можно;*

*б) можно, если сначала легкое лазание;*

*в) нельзя;*

*г) можно, если уже знаешь трассу;*

*д) можно, всё равно мышцы и сухожилия уже травмированы.*

16. Точка страховки, это:

*а) это металлическая проушина, организованная на тренажере или скальном рельефе;*

*б) зацепы за которые удобнее всего держаться в момент лазания;*

*в) оборудованная для страховщика площадка;*

*г) оттяжка.*

17. Во время лазания на «трудность» мешочек с магнезией должен:

*а) быть открытым и висеть на пояснице;*

*б) быть закрытым и висеть на спине;*

*в) быть открытым и висеть на животе;*

*г) лежать внизу под трассой.*

18. Какому числу равно количество «трасс, дорожек», которые можно использовать одновременно во время занятия:

*а) все;*

*б) одну;*

*в) все, на которых смогут находится лазающие одновременно и при страховке или срыве не помешают работающим на соседних трассах;*

*г) все, на которых захотели полазать.*

19. Используя страховочные устройства с «самоблокирующейся» функцией:

*а) можно не держать веревку руками, в тот момент, когда лезущий висит на верёвке;*

*б) можно убирать руки в любой момент;*

*в) убирать контролирующую руку с веревки ниже с/у никогда нельзя;*

*г) можно убрать руку с веревки, когда захотелось почесать нос или ответить на звонок по телефону;*

*д) можно отпустить руки, если необходимо расправить страховочную верёвку.*

20. Можно ли страховщику быстро спускать лезущего или протравливать верёвку через страховочное устройство:

*а) можно, если на руки одеты перчатки и ты уверен, что не получишь ожога;*

*б) можно, верёвка не успеет сильно оплавиться;*

*в) можно, если устройство с «самоблокирующейся» функцией;*

*г) нельзя.*

21. В момент нахождения на трассе у вас:

*а) должны быть собраны в пучок (косу) или под шапку (бандану, бафф) длинные волосы;*

*б) не должно быть длинных сережек;*

*в) не должно быть лишних элементов на одежде, которыми можно зацепить за рельеф;*

*г) должны быть наушники в ушах, чтоб не слышать команды страхующего;*

*д) должна быть длинная цепочка с часами, чтоб можно было отслеживать время своего лазания;*

*е) не должно быть колец на руках.*

22. Можно:

*а) вщёлкивать карабин в карабин;*

*б) наращивать веревку с помощью узла «грейпвайн»;*

*в) использовать на основной верёвке для страховки «безмуфтовый» (оттяжечный) карабин;*

*г) завязывать узел на конце страховочной веревки;*

*д) страховать через карабин без страховочного устройства;*

*е) встёгивать карабин в контрольный узел.*

23. Разрешено:

*а) пропускать оттяжки;*

*б) скидывать ненужное снаряжение вниз;*

*в) спускать человека на стоящих внизу людей;*

*г) страховщику не подсказывать лезущему, что у него зацепилась верёвка за скалу или рельеф;*

*д) посещать гигиеническую комнату в скальных туфлях или босиком;*

*е) при обнаружении неисправных элементов снаряжения, точек страховки или элементов конструкции сообщать тренеру (преподавателю).*

24. В случае возникновения каких-либо вопросов, неуверенности, сомнений в правильности совершаемых действий скалолазы:

*а) должны решить проблему самостоятельно;*

*б) спросить у товарищей во время их работы на трассе;*

*в) подойти к тренеру (преподавателю) за разъяснениями;*

*г) найти ответ в интернете.*

25. Лазание разрешается только:

*а) с использованием исправного снаряжения;*

*б) со слегка потёртым кольцом на беседке;*

*в) с верхней страховкой выше двух метров;*

*г) по линии маршрута, уклоняясь в каждую сторону не более чем на 1,5 метра во избежание маятников.*

26. Во время лазания с нижней страховкой:

*а) страховочную верёвку прощелкивают в нижний карабин оттяжки, по направлению от стены к лезущему;*

*б) страховочную верёвку прощелкивают в верхний карабин оттяжки, по направлению от стены к лезущему;*

*в) страховочную верёвку берут от узла для встёгивания в следующую оттяжку;*

*г) страховочную верёвку берут ниже предыдущей встёгнутой оттяжки и встёгивают по направлению от стены к лезущему.*