

ИСПИТНА ПИТАЊА:

1. Најефикасније дидактичке методе у настави смучања су: Метода живе речи (усменог излагања и вербалне комуникације), метода показивања и посматрања (демонстрације) и
2. Опрема за алпско смучање садржи: Смучарске везове, специјалне смучарске ципеле, смучарске штапове, нордијске смучке, рукавице...**прецртај нетачне одговоре**
3. Избор алпских смучки зависи од следећих фактора: масе тела, телесне висине, анатомске конституције смучара, као и
4. Главна карактеристика Карвинг смучки лежи у њиховој геометрији тако да је пренаглашена средина смучки
5. У алпском смучању примењују се три смучарска става:
6. Основне технике кретања смучара на смучкама су:
7. Спуст право низ снежну падину представља основу смучарске технике:
8. Промена правца кретања преступајућим кораком се примењује на неуређеним стазама:
9. Елемент алпске смучарске технике под називом „плуг“ или „плужење“ искључиво служи за промену правца кретања низ снежну падину:
10. Приликом кретања смучкама по дубоком снегу положај смучки је међусобно паралелан, смучке су растављене и тежина је правилно распоређена на обе смучке:
11. У програм зимских Олимпијских игара смучање је ушло:

ПРВИХ 11 ПИТАЊА СУ ИЗ КЊИГЕ ПРОФ. СИМИЋА И У ЊОЈ СЕ НАЛАЗЕ
ОДГОВОРИ НА ИСТА, ОСТАЛИХ 65 СУ СА ОДГОВОРИМА

1. Препоручена дужина скија заснована је на:
Тежини скијаша, нивоу знања смучања, брзини и условима вожње
2. Основни фактори од којих зависи избор тврдоће ски ципеле су:
Знање смучања, телесна тежина и снага смучара
3. Функција предњег веза је да се отвори:
При бочним ударцима и ротацијама
4. Функција задњег веза је да се отвори:
Према горе при вертикалним ударцима
5. Шта описујегибање по вертикалној равни:
Описује кретање тела из ниске у високу и из високе у ниску позицију, флексијом и екстензијом у скочном зглобу, зглобу колена, зглобу кука и горњем делу тела

6. Где су највећагибања у хоризонталној равни:
У зглобу колена
7. Једна од карактеристика правилног скијашког става је:
Скије су паралелно постављене у ширини зглоба кука, тежина тела је равномерно распоређена на обе скије
8. У основном смучарском ставу тежина тела је увек:
Испред ослонца
9. Основне карактеристике плужне технике су:
Скије у позицији плуга, врхови скија су један у близини другог, док су репови раширени
10. Код технике плужење право, унутрашњи рубници обе скије су мање или више оштро постављени и утичу на:
Регулисање брзине кретања
11. Код извођења плужног завоја скије су:
Стално у плужном положају
12. Код технике плужни лук, тежина трела се спушта и подиже:
Након одраза према горе, уз пренос тежине на спољну скију
13. Код технике плужни лук, вежбе у месту и кретању су:
Вежбе у месту: заузети скијашки став за спуст косо, заузети став за плужење, наизменично прелазити из спуста у косо плижење
Вежбе у кретању: спуст косо на благој и стрмој падини, поновити плужење, плужни завој, завој ка брегу, у косом спусту расплужити и спојити скије током вожње уз поновно враћање у почетни положај, повезивање плужних лукова и извођење покрета у целини
14. Код технике плужни лук, у средњем делу завоја тежина тела је:
Равномерно распоређена по читавој дужини скија уз даљу активност колена
15. Код технике спуста право, неравнине се савладавају покретима:
У зглобовима доњих екстремитета ногу и у зглобу колена
16. Брзина кретања смучара у косом спусту низ падину одређена је:
Количином потиска колена и кукова, што углавном зависи од нагиба падине
17. Код технике завој ка падини или брегу, једна од могућих грешака је нарушавање основне позиције косог спуста, што има за последицу:
Губитак равнотеже а самим тим и немогућност управљања скијамаприликом извођења завоја
18. У колико смерова се може реализовати техника отклизавања:
Косо напред, косо назад и бочно
19. Код технике отклизавања једна од могућих грешака је нарушавање основне позиције косог спуста, што има за последицу:
Нарушену равнотежу и немогућност контролисаног савладавања терена.
20. Код скијања у дубоком снегу тежина скијаша је:

Распоређена на обе скије.

21. Брзо вијугање је наизменично повезивање:
Кратких незавршених паралелних завоја од падне линије са састављеним скијама.
22. Код основног завоја ,штап се убада у моменту када скијаш:
Дође до линије највећег нагиба падне линије.
23. На скијашким теренима где постоје грбе, постоје четири начина промене правца кретања:
Дугим завојима преко више грба, по косинама грба, између грба-по удолинама, преко врхова грба, са мањим одступањем од падне линије.
24. Основна карактеристика елемента клизачки корак је да се у кретању низ благу падину скије постављају на:
На унутрашње рубнике, са растављеним врховима "маказаста" позиција, где се тежина тела преноси на једну скију.
25. Завој са плужним престапањем се почиње изводити:
Из средњег скијашког става када је скијаш у косом спусту.
26. Код извођења завоја паралелним престапањем, једна од могућих грешака је да приликом престапа скије нису у паралелној позицији, што има за последицу:
Скретање скија са идеалне путање гигања.
27. Завој маказастим престапањем може се извести маказастим отварањем унутрашње скије:
Са истовременим уклизавањем скије по снежној поврсини.
28. Вертикални пад код стаза за спуст за мушкарце на ЗОИ и ФИС Светском првенству износи:
800 метара.
29. Вертикални пад код стаза за спуст за жене на ЗОИ и ФИС Светском првенству износи:
500-800 метара.
30. Спуст карактерише пет компоненти:
Техника, храброст,брзина,ризик и кондиција.
31. Код стаза за спуст природне неравнине на тлу:
Могу бити остављене како јесу.
32. Стазе за спуст морају нормално бити широке око:
30 метара.
33. Стартни интервал код трка за спуст износи најмање:
40 секунди.
34. Вертикални пад код стаза за слалом за мушкарце на ЗОИ и ФИС Светским првенствима износи:
Од 180-220 метара.
35. Вертикални пад код стаза за слалом за жене на ЗОИ и ФИС Светским првенствима износи:
Од 140-220 метара.
36. Код стаза за слалом капије морају бити:
Најмање 4 м,а највише 6 метара широке.
37. Број промена правца код стаза за слалом на ЗОИ и ФИС Светским првенствима износи:
3 промене правца.

38. На ЗОИ И ФИС Светским првенствима стаза за слалом већим делом мора бити постављена на падини са степеном нагиба:
Од 33% - 45%.
39. Ако се на истом терену постављају обе вожње стаза за слалом мора нормално бити широка:
40 метара.
40. Слалом стаза мора садржати:
Хоризонталну и вертикалну капију.
41. Стартни интервал код трка за слалом износи најмање:
Одвија се у неправилним интервалима.
42. Вертикални пад код стаза за велеслалом за мушкарце на ЗОИ и ФИС Светским првенствима износи:
Од 250 - 450 метара.
43. Вертикални пад код стаза за велеслалом за жене на ЗОИ и ФИС Светским првенствима износи:
Од 250 - 400 метара.
44. Код стаза за велеслалом капије морају бити:
Наизменично црвена и плава. Од 4 до 8 м широке.
45. Код стаза за велеслалом, размак између два најближа штапа две узастопне капије не сме бити мањи:
Од 10 метара.
46. Број промена праваца код стаза за велеслалом на ЗОИ и ФИС Светским првенствима износи:
11 до 15 % вертикалног пада у метрима.
47. Стазе за велеслалом морају нормално бити широке око:
40 метара
48. Које дисциплине се морају увек возити у две вожње:
Велеслалом.
49. Вертикални пад код стаза за супер Г за мушкарце на ЗОИ И ФИС светским првенствима износи:
400 до 650 метара.
50. Вертикални пад код стаза за супер Г за жене на ЗОИ и ФИС светским првенствима износи:
400 до 600 метара.
51. Код стаза за супер Г отворене капије, мерено од унутрашњег до унутрашњег штапа, морају бити:
Највише 8 метара широка.
52. Код стаза за супер Г вертикалне капије морају бити:
Највише 12 м широке.
53. Код стаза за супер Г, нормални размак између штапова (без изузетака) око којих се окреће на две узастопне капије мора бити:
Најмање 25 м.
54. Број промена правца код стаза за супер Г за мушкарце на ЗОИ и ФИС Светским првенствима, где вертикални пад износи између 400 – 500 м износи:
Минимално 32 промене.

55. Стазе за супер Г мора нормално имати ширину од око:
30 метара.
56. На ЗОИ и ФИС Светским првенствима минималне ширине скија испод веза за велеслалом и супер Г износе:
Велеслалом 65 масупер Г 65 мм
57. На ЗОИ и ФИС Светским првенствима максимална дебљина "стопала" ски ципеле, укључујући све меке и тврде делове, не сме бити већа од:
43мм
58. На ЗОИ и ФИС Светским првенствима минимална дужина скија И радијуса за мушкарце за спуст износи:
215 цм, радијус 45 м.
59. На ЗОИ и ФИС Светским првенствима минимална дужина скија И радијуса за жене за спуст износи:
210 цм, радијус 45 м.
60. На ЗОИ и ФИС Светским првенствима минимална дужина скија И радијуса за мушкарце за супер Г износи:
205 цм, радијус 33 м.
61. На ЗОИ и ФИС Светским првенствима минимална дужина скија И радијуса за жене за супер Г износи:
200 цм, радијус 33 м.
62. На ЗОИ и ФИС Светским првенствима минимална дужина скија И радијуса за мушкарце за велеслалом износи:
185 цм, радијус 27 м.
63. На ЗОИ и ФИС Светским првенствима минимална дужина скија И радијуса за жене за велеслалом износи:
180 цм, радијус 23 м.
64. На ЗОИ и ФИС Светским првенствима минимална дужина скија за мушкарце за слалом износи:
165 цм.
65. На ЗОИ и ФИС Светским првенствима минимална дужина скија за жене за слалом износи:
155 цм.