

Уровень 1

Уровень 2

Уровень 3

Уровень 4

Уровень 5

Цель: преодолеть каменный завал с разгона

Развиваемые навыки:

- о работа с газом
- о езда стоя

### Условия

#### Площадка:

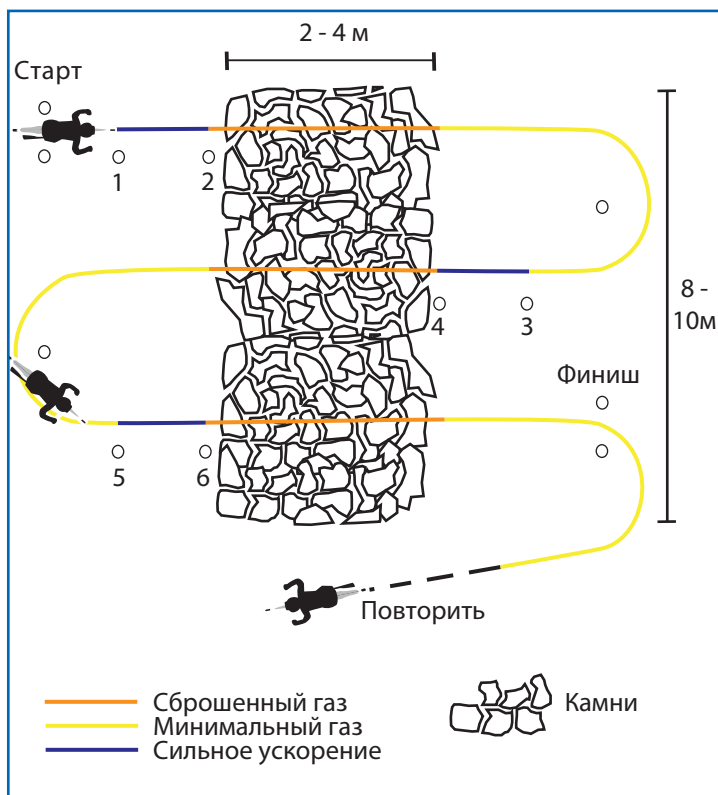
- площадь: (2-4)м x (8-10)м
- зацеп: хороший (камни сухие)
- рельеф: плоский + камни

#### Инвентарь:

- фишки: 12

### Инструкция

- Подъехать к '1' на второй передаче стоя
- Сильно ускориться в '1'
- Сбросить газ в '2'
- Проехать камни стоя накатом
- Повторить последовательность в '3', затем в '5'



### Критерии реализации

#### Положение:

- стоя, ноги согнуты, грудь вертикально над подножками
- колени не прижаты к баку (мотоцикл «гуляет» свободно)

### Критерии выполнения

- При проезде по камням не ставить ноги на землю
- На камнях мотоцикл «гуляет» свободно и не зажат ногами

### Восприятие информации:

- зрение: - взгляд на выход из зоны камней
- тело: - быть легким (совершенно не загружать руки).

### Возможные сложности

Наблюдаемые сложности	Возможные объяснения	Решение
• Слабо ускоряется между 1 и 2	- Боится «въехать» в камни на очень высокой скорости	-> уменьшить зону разгона
• Сидит	- Думает удержать баланс, поставив ноги на землю	-> тренеру встать у камней и запрещать спортсмену садиться
• Мотоцикл зажат между ног	- Спортсмен сильно зажат, хочет помешать мотоциклу свободно двигаться под ним	-> согнуть ноги и раздвинуть колени -> тренировать объезд конусов-слалом на сильно ограниченном пространстве (будет вынужден активно двигаться над мотоциклом)

### Эволюция упражнения

#### Спортсмен не справляется:

- Уменьшить длину проезда камней
  - Проезжать сначала не всю зону камней без газа.
- Отметить фишкой на камнях, где можно ускориться в конце проезда

#### Спортсмен справляется:

- Уменьшить зону разгона
  - Увеличить высоту камней или удлинить зону камней.
- Спортсмен должен пытаться проехать как можно дальше без использования газа.