

Таблица уровней - Мотокросс

Информация в таблице предназначена для подбора соответствующего упражнения спортсмену в зависимости от его навыков.

Навыки Уровни	Баланс	Движение вперед	Поворот	Органы управления	Восприятие информации
Уровень 1	<ul style="list-style-type: none"> - Систематически касается ногами земли - Неподвижен на мотоцикле - Почти все время сидит - Восстанавливает равновесие поворотом руля 	<ul style="list-style-type: none"> - Отсутствие связи в своих действиях - Малая скорость на кривых и в поворотах - Ускоряется нескоординированно - Тормозит слишком заблаговременно - Неохотно ездит со скольжением 	<ul style="list-style-type: none"> - Использует исключительно руки - Двигается вместе с мотоциклом - Плохие траектории 	<ul style="list-style-type: none"> - Торможение, ускорение и переключение передач нескоординированы - Отсутствует автоматизм (думает над своими действиями) - Действия не связаны с рельефом - Пользуется исключительно задним тормозом - Вцепляется в руль 	<ul style="list-style-type: none"> - Через зрение: да, исключительно визуально, но смотрит невпопад - Через тело: отсутствует - Через звуки: нет, звуки мешают спортсмену
Уровень 2	<ul style="list-style-type: none"> - Часто ставит ноги на землю - Слабо двигается на мотоцикле - Стоя едет редко и напряженно - Отказывается от бокового нарушения равновесия 	<ul style="list-style-type: none"> - Действия слабо связаны (резкие ускорения, блокировка заднего колеса) - Слишком медлительное торможение - Неэффективно работает со сцеплением 	<ul style="list-style-type: none"> - Открывает загрузку подножек - Не делает поворот одной линией (внутренняя рука часто согнута) - Заднее колесо бесконтрольно срывает - Почти не использует рельеф - Нестабильные траектории 	<ul style="list-style-type: none"> - Достигнут автоматизм (но не идеальный) - Использует оба тормоза - Действия резкие, напряженные и часто не адаптированные к рельефу трассы 	<ul style="list-style-type: none"> - Через зрение: взгляд зафиксирован в одном направлении - Через тело: начинает получать информацию, но не умеет ее использовать - Через звуки: нет
Уровень 3	<ul style="list-style-type: none"> - Наблюдается подвижность корпуса, но не всегда соответствующая моменту - Начинает активно двигать ногами - Начинает изменять положение тела в зависимости от рельефа трассы - Часто испытывает нарушение равновесия 	<ul style="list-style-type: none"> - Начинает увязывать свои действия (появляется скорость) - Использует торможение двигателем - Выраженные переходы между действиями - Выбор передачи не всегда правильный 	<ul style="list-style-type: none"> - Использует загрузку подножек - Использует плечи / корпус - Использует колеи - Скорость захода очень высокая - Отрывистые переходы между действиями 	<ul style="list-style-type: none"> - Полный автоматизм, владеет прогрессивным использованием органов управления (чувствует постепенное прибавление газа/тормоза) - Начало расслабленности в работе - Начало синхронизации 	<ul style="list-style-type: none"> - Через зрение: взгляд живой и подвижный, немного дерганый. Начинает смотреть в правильных направлениях. - Через тело: начинает получать информацию, но не умеет ее использовать - Через звуки: начинает обрабатывать информацию
Уровень 4	<ul style="list-style-type: none"> - Предвидит изменение рельефа трассы и меняет положение - Двигается легко и динамично - Правильно перераспределяет вес в 4-х направлениях: вперед-назад, влево-вправо - Принимает нарушения равновесия 	<ul style="list-style-type: none"> - Постоянно пытается связать действия - Более плавные переходы между действиями - Правильно выбирает передачу (вращающий момент/мощность) - Справляется с произвольным скольжением 	<ul style="list-style-type: none"> - Использует колеи для оттачивания и ускорения - Быстрота на различных траекториях - Действует «на автомате» - Сбои в переходах между действиями случаются редко 	<ul style="list-style-type: none"> - Владеет прогрессивным и регрессивным использованием органов управления (чувствует постепенное прибавление и убавление газа/тормоза) - Полная расслабленность и синхронизация - Действует так, чтобы как можно лучше использовать рельеф 	<ul style="list-style-type: none"> - Через зрение: взгляд расслабленный и подвижный - Через тело: через руки и ноги, чтобы скорректировать положение на мотоцикле и ускориться - Через звуки: слышит мотор
Уровень 5	<ul style="list-style-type: none"> - Создает нарушение равновесия, помогающее двигаться вперед - Активно работает сидя и стоя - Владеет сносами 	<ul style="list-style-type: none"> - Постоянно ищет, как ускориться - Использует рельеф - Торможение агрессивное и спланированное - Ускорение открытое и полное - Создает ситуацию скольжения в свою пользу 	<ul style="list-style-type: none"> - Плавные переходы между действиями - Способен менять траекторию по ходу выполнения поворота - Охотно идет на снос и управляет сносом - Высокая степень координации: чувствует и управляет движениями корпуса и ног по отдельности 	<ul style="list-style-type: none"> - Тормозит так, чтобы как можно раньше ускориться - Постоянная плавность и точность в работе - Каждое действие с органами управления способствует продвижению вперед 	<ul style="list-style-type: none"> - Воспринимает информацию «на автомате», теми органами чувств, которые наиболее соответствуют моменту