**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ «ВЕЛОКРОСС»**

1. особенности посадки велосипедиста, специализирующегося в гонках по велокроссу.
2. Особенности техники педалирования на различных по характеру участках трассы кроссовой трассы.

3. Техника езды по песчаным, лесным и парковым участкам со значительными неровностями, преодоление бродов разной глубины, крытых поворотов, спусков с поворотами, крутых коротких подъемов.

4. Бег с велосипедом, ведение велосипеда на подъеме.

5. Техника посадки на седло и схода с велосипеда.

6. Техника торможения, торможения с разворотом.

7. Условия кроссовой трассы и подбор соответствующей системы передач. Биомеханический анализ посадки велосипедиста. Установка посадки. Факторы, влияющие на изменение посадки гонщика.

8. Биомеханический анализ техники педалирования на различных по характеру участках кроссовой трассы; энерготраты гонщика.

9. Измерение параметров посадки. Рекомендации по совершенствованию посадки занимающихся.