

**Технические приемы программы аттестации
инструкторов по нормативам ФГССР
горнолыжный спорт
(перечень)**

Раздел III - Документ 3.1.1.

Приводится Комплекс технических приемов курса «Практическая работа на склоне – горные лыжи» по нормативам ФГССР для добровольной аттестации инструкторов по горнолыжному спорту, работающих с клиентами в условиях, исключающих фрирайд, целину, элементы нью-скула.

Комплекс представляет собой версию практического курса, рассчитанную на использование в режиме апробации.

| | Технический прием |
|----|--|
| 1 | Косой спуск (поворот к склону) |
| 2 | Поворот плугом |
| 3 | Пологие повороты вдоль линии склона |
| 4 | Серия резаных поворотов (к склону) из упора |
| 5 | Повороты из упора скользящие |
| 6 | Серия скругленных соскальзываний к склону на параллельных лыжах с уколом палкой и подскоком. |
| 7 | Скользкий поворот (ОПЛ) |
| 8 | Резаные повороты большого и среднего радиуса |
| 9 | Резаная змейка |
| 10 | Короткие тормозящие повороты |
| 11 | Свободный спуск (СР4/2) |
| 12 | Прохождение бугров |
| | |