*Извлечение информации, уровень 1*

Вам поручили подобрать спортивный инвентарь.

Изучите информацию. **Запишите ответы на вопросы**:

1. Какой длины должны быть коньковые лыжи при росте человека 175 см?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Какой длины должны быть палки для коньковых лыж при росте человека 175 см?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Какой длины должны быть палки для скандинавской ходьбы при росте человека 175 см?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подбор лыж для подростков и взрослых

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *рост* | *классические* | *коньковые* |
| 140 | 150 | 145 |
| 145 | 150/170 | 155 |
| 150 | 170/180 | 165 |
| 155 | 180 | 170 |
| 160 | 185 | 175 |
| 165 | 190 | 180 |
| 170 | 195 | 185 |
| 175 | 200 | 190 |
| 180 | 205 | 190/195 |
| 185 | 205/210 | 195 |
| 190 | 210 | 195 |
| 195 | 210 | 195 |

Подбор палок для подростков и взрослых

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *рост* | *классические* | *коньковые* |
| 140 | 110/115 | 120 |
| 145 | 115/120 | 125 |
| 150 | 120/125 | 130 |
| 155 | 125/130 | 135 |
| 160 | 130/135 | 140 |
| 165 | 135/140 | 145 |
| 170 | 140/145 | 150 |
| 175 | 145/150 | 155 |
| 180 | 150/155 | 160 |
| 185 | 155 | 165 |
| 190 | 160 | 170 |
| 195 | 165 | 175 |

\* Палки для скандинавской ходьбы рассчитываются по формуле Рост х 0,66.

*Инструмент проверки*

|  |  |
| --- | --- |
| ответ | кол-во баллов |
| 1. 190 см | 1 |
| 2. 155 см | 1 |
| 3. 115,5 см |  |
| **Максимально** | **3** |

*Источник*

<https://atlet-torg.ru/zima/lyzhi-zima?mfp=71-dlina-lyzh-sm%5B187,192%5D>