1. Что такое лыжная подготовка?
a) Подготовка лыжников к соревнованиям;
b) Тренировки на лыжах для развития выносливости и силы;
c) Подготовка лыжных трасс к сезону.

2. Какие виды лыжных гонок вы знаете?
a) Классический стиль;
b) Вольный стиль;
c) Комбинированный стиль.

3. Что такое техника хождения на лыжах "Классический стиль"?
a) Хождение на лыжах в широко расставленных ногах;
b) Хождение на лыжах с маханием руками;
c) Хождение на лыжах с диагональным шагом.

4. Что такое техника хождения на лыжах "Вольный стиль"?
a) Хождение на лыжах с отталкиванием от скользящего лыжного тракта;
b) Хождение на лыжах в положении приседа;
c) Хождение на лыжах со скоростными прыжками.

5. Какой вид лыжной подготовки развивает выносливость и силу ног?
a) Техника "Классический стиль";
b) Техника "Вольный стиль";
c) Оба вида техники.

6. Как можно улучшить свою лыжную технику?
a) Участвовать в тренировочных сборах;
b) Обратиться к тренеру по лыжной подготовке;
c) Все ответы верны.

7. В какую сторону нужно двигаться на лыжах в классическом стиле?
a) Только прямо;
b) Так, чтобы лыжи проскальзывали;
c) По изгибам трассы.

8. Что делать при подъеме на лыжах?
a) Отклоняться вперед;
b) Отклоняться назад;
c) Продолжать движение в том же положении.

9. Какую одежду следует надеть для лыжной тренировки?
a) Теплую и свободную;
b) Легкую и впитывающую пот;
c) Все ответы верны.

10. Почему важно делать разминку перед лыжной тренировкой?
a) Чтобы разогреть мышцы и суставы;
b) Чтобы показать свои наработки тренеру;
c) Чтобы лучше скользить на лыжах.